令和３年～４年　県強化練習会　ハードルブロック練習メニュー(1 月)

目標	現状チェックと技術練習
課題	◎現状確認
	◎課題を洗い出し，競技力向上のポイントを確認する。(技術的要素)
	◎次の練習会までに改善するポイント，練習する内容を確認する。

＜強化指定・コーチ枠選手＞

	強化指定	コーチ枠
男子	櫻井雄太（七郷・２）　大宮澄人（中野・１）	八島世名（蒲町・２）　叶覚斗（広瀬・１）
女子	佐藤柚希（八乙女・２）　菅原夢華（長町・２） 津田望尋（中野・２）	齋藤美紀里（寺岡・２）　薩日内優乃果（西山・２） 長谷川凛（県聴覚支援・２）

	1 月 15 日（土）　キューアンドエースタジアム
PM	13:00 ミーティング 13:30 動的柔軟１５回×２セット 14:00 ハードルドリル　（振り上げ足、抜き足） 歩行→ツースキップ→１歩→中抜き→もも上げ 14:30 流し　（シューズ×２　スパイク×２） 15:00 ６０ｍタイム取得 15:30 ６０ｍハードルタイム取得 男子（AP　13. 72m、IV　9. 14m）　女子（AP　13. 0m、IV　8. 0m） 16:15 C-down 17:00 解散

今日の練習タイム

		60m	60mH		60m	60mH
男子	櫻井					
	大宮					
	八島					
	叶					
女子	佐藤柚					
	菅原					
	津田					
	齋藤					
	薩日内					
	長谷川					

記録メモ・感想

令和３年～４年　県強化練習会　ハードルブロック練習メニュー(1 月)

目標	現状チェックと技術練習
課題	◎現状確認
	◎課題を洗い出し，競技力向上のポイントを確認する。(技術的要素)
	◎ハードルを使った走り込み。

＜強化指定・コーチ枠選手＞

	強化指定	コーチ枠
男子	櫻井雄太（七郷・２）　大宮澄人（中野・１）	八島世名（蒲町・２）　叶覚斗（広瀬・１）
女子	佐藤柚希（八乙女・２）　菅原夢華（長町・２） 津田望尋（中野・２）	齋藤美紀里（寺岡・２）　薩日内優乃果（西山・２） 長谷川凛（県聴覚支援・２）

	1 月 16 日（日）　ひとめぼれスタジアム
AM	9:00 ミーティング 9:30 動的柔軟（足入替，寝ての膝上げ，膝回し，ステップ・抜き足１・抜き足２） 各 15 回×2 セット 9:50 ハードルドリル（男子 3.5m　女子 3.5m） 10:15 流し（シューズ×２　スパイク×２） 10:30 １歩ハードル（Ⅳ４m×７台）×３～５本 11:00 12 台走（女子 12.7m　7.5m、男子 13.4m　8.5m）　５本が目標 タッチダウン＋トータルタイムの取得 12:00 5+150m　×　１本　※流し読み 12:15 C-down 12:30 解散

記録メモ・感想